

# 令和5年1月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
4 水	お正月メニュー	<ぶりの照り焼き> ぶり(40) 酒 醤油 みりん <果物> みかん(50)	<田作り> 食べるいりこ(2) 醤油 みりん ごま <紅白なます> だいこん(25)にんじん(7)ゆず(1) 醤油 酢 みりん	<雑煮> もち(30)干しいたけ(0.5)かまぼこ(7) はくさい(20)豆もやし(8)みつば(2) 焼きえび(だし) 醤油		クラッカー  麦茶	栗きんとん 栗(甘露煮)(6) さつまいも(50) 牛乳(5) 砂糖(2) 麦茶	ピラフ  オニオンスープ
5 木	春雨のチャプチェ	合びき肉(30)	ピーマン(6)もやし(22) なす(14)にんじん(10)	春雨(3) ごま油 砂糖	醤油 みりん	えびしお	グリーンコープのおやつ	チャーハン
	卵スープ	卵(8)	たまねぎ(23)にら(2) エリンギ(8)		中華だし 醤油			
19 木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	卵スープ
6 金	高野豆腐の煮物	高野豆腐(4) ちくわ(8)	だいこん(35)にんじん(8) きぬさや(1)れんこん(17)	砂糖	みりん 醤油 鰹・昆布だし	小魚 せんべい	ヨーグルトケーキ ヨーグルト(12)干しぶどう(3) ホットケーキミックス(23)卵(10) 牛乳(12)マーガリン(4)砂糖(3)	ピラフ
	わかめのみそ汁	みそ(9)	もやし(17)とうみょう(2) えのき(8)わかめ(7)		いりこだし			
20 金	ひじきごはん	油揚げ(4)	干しひじき(0.5)	五分つき米	酒 醤油	麦茶	麦茶	オニオンスープ
7 土	七草メニュー	<七草がゆ> 七草(はこべら・なずな ごぎょう・ほとけのざ せり・すずな・すずしろ) 醤油 塩 五分つき米 もち米	<鶏肉のみそ炒め> 鶏もも肉(30)たまねぎ(28) にんじん(8)しめじ(8) チンゲンサイ(15) ごま油 砂糖 みりん みそ	<すまし汁> はくさい(20)えのき(8) かまぼこ(8)こねぎ(2) 鰹・昆布だし 醤油		たまねぎ スナック  麦茶	グリーンコープのおやつ  ミルクココア	
10 火	さつまあげ	すりみ(40)とうふ(15)	たまねぎ(18)干しひじき(0.5)にら(1)	油	酒	クラッカー	グリーンコープのおやつ	チャーハン
	きゅうりの酢の物	かにかま(7)	きゅうり(15)わかめ(4)もやし(18)	砂糖	酢 みりん 醤油			
	さつまいものみそ汁	みそ(9)	えのき(8)ごぼう(10) ふかねぎ(3)	さつまいも(20)	いりこだし			
24 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	卵スープ
11 水	魚介のケチャップ炒め	えび(14)いか(14)	トマト(8)しめじ(10)ブロッコリー(13) たまねぎ(20)にんじん(5)	油 砂糖	ケチャップ 醤油 酒	うのはな クッキー	1/11 鏡開き☆ぜんざい・麦茶 もち(20)ゆであずき缶(50)塩	うどん
	中華スープ		もやし(22)干しいたけ(0.8) みずな(4)	ごま	中華だし 醤油		1/23 さつまいもぜんざい・麦茶 さつまいも(20) ゆであずき缶(50)塩	
23 月	ごはん			五分つき米		麦茶		
12 木	焼肉丼	豚こま肉(33)	たまねぎ(32)こねぎ(2)	五分つき米 油	焼肉のたれ	おにぎり せんべい	1/12 グリーンコープのおやつ ミルクココア	焼おにぎり
	あおさ汁		もやし(18)青のり(8) しめじ(8)みつば(2)		昆布・鰹だし 醤油		1/27 おとうふナゲット	
27 金	油揚げのごま和え	油揚げ(5)	はくさい(35)にんじん(8)こまつな(10)	ごま	めんつゆ	麦茶	麦茶	みそ汁
13 金	たらチーズ焼き	たら(40)ピザ用チーズ(6)	パセリ(0.5)	パン粉	酒 こしょう	クラッカー	さつまいもスティック さつまいも(45) 油 塩	チャーハン
	ブロッコリーの付け合わせ		ブロッコリー(17)にんじん(10)	マヨネーズ				
	コンソメスープ	ハム(12)	たまねぎ(23)エリンギ(8) ほうれんそう(4)		コンソメ 醤油			
26 木	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	オニオンスープ
14 土	ちゃんぽん	えび(18) かまぼこ(8)	きくらげ(0.5) にら(2)はくさい(32)	ちゃんぽん麺(50) 油	白湯 酒	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ	
	やさいサラダ		キャベツ(34)にんじん(10) ほうれんそう(8)		ドレッシング			
28 土	果物		ぼんかん(50)			麦茶	ミルク	
16 月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<きんぴらごぼう> にんじん(18)ごぼう(20)切干大根(2) れんこん(13)いんげん(2) ごま油 砂糖 みりん 醤油 ごま	<すまし汁> だいこん(23)えのき(8) ほうれんそう(4) 醤油 鰹・昆布だし		ビスケット  麦茶	おとうふナゲット 豆腐(35) 小麦粉(5) 鶏ひき肉(40) 油 塩 ケチャップ 牛乳	おにぎり  みそ汁
17 火	チキン南蛮	鶏もも肉(40)卵(12)	たまねぎ(18)パセリ(0.4)	油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	酢 醤油 みりん	クラッカー	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
	はくさいサラダ		はくさい(30)ピーマン(6)コーン(3)		ドレッシング			
	コンソメスープ		だいこん(23)にんじん(8) エリンギ(8)こまつな(5)		コンソメ 醤油			
31 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	卵スープ
18 水	白身魚の野菜ソースがけ	白身魚(40)	ほうれんそう(4)たまねぎ(27) にんじん(8)エリンギ(8)	マーガリン 小麦粉	醤油 みりん 酒 こしょう	たまねぎ スナック	ぎょうざピザ ぎょうざの皮(12)ピーマン(5) ツナ(4)ピザ用チーズ(5) ピザ用ソース(5)	おにぎり
	とうふのみそ汁	とうふ(20) みそ(9)	だいこん(23)えのき(8) とうみょう(2)		いりこだし			
30 月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁
21 土	パンの日	<サンドウィッチ> 食パン(40)卵(12) きゅうり(15)ハム(7) マーガリン こしょう マヨネーズ	<トマトスープ> トマト(18)キャベツ(20) しめじ(8)じゃがいも(22)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	<果物> りんご(50)	えびしお	グリーンコープのおやつ	
						麦茶	ミルク	
25 水	ふじヶ丘鍋	<おにぎり> 五分つき米 塩 たくあん(14) <果物> みかん(50)	～豚汁～ 豚こま肉(15)だいこん(23) さつまいも(18)ごぼう(7)こねぎ(2) 鰹だし みそ(9)	～すり身団子鍋～ すり身(18)はくさい(28) にんじん(8)にら(2) 片栗粉 醤油 昆布だし		あられ	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
						麦茶	ミルクココア	卵スープ

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある( )は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



## ♪1月の旬の食材♪

野菜：ほうれんそう、こまつな、芽キャベツ、みつば、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、ごぼう、はくさい、七草(せり・なずな・ごぎょう・ほとけのざ・はこべら・すずな・すずしろ)  
果物：きんかん、みかん、ぼんかん、ゆず、レモン、デコポン  
魚介：いわし、かき、たら、ひらめ、すずき、ぶり、さば、たい



古紙/パルプ配合率100%再生紙を使用